LELO

LUNA BEAD USER MANUAL

使用指南

使用指南

使用説明書

The vagina is a fascinating work of art. Given proper attention and well looked after, it can display vice-like strength and provide exquisite pleasure. Use it wisely, often and with care.

Congratulations on acquiring the LUNA pleasure bead system. Before getting more closely acquainted with your LUNA beads, please take a moment to look through this user manual.

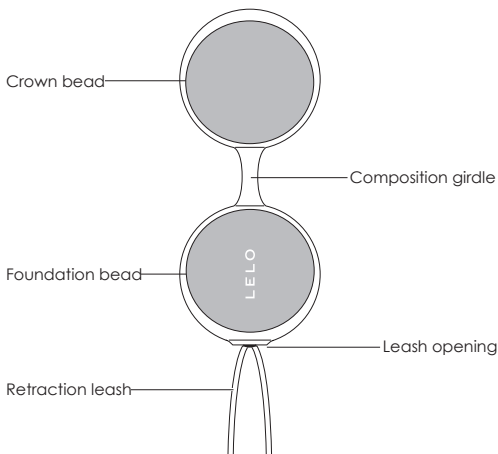
INTRODUCTION

As with any muscle group, the vaginal and pelvic floor muscles may become weakened and lose their elasticity if not exercised on a regular basis. Factors leading to a slackening of muscle strength range from frequent heavy lifting to pregnancy, childbirth and the hormonal changes that accompany aging.

Performing daily Kegel exercises to exercise the pelvic floor and vagina helps increase muscular strength and provides a sense of control over the body, boosting sexual confidence and general health. And of course, it enhances erotic sensation and lays the foundation for intense orgasms.

The LUNA bead system is a combined pleasure / exercise system for the circum vaginal and pelvic floor muscles. By marrying incremental resistance with a movement-induced subtle kinetic vibe, LUNA beads facilitate more efficient and pleasurable Kegel exercising.

LUNA BEAD OVERVIEW

The LUNA pleasure bead system consists of a silicone composition girdle and four weighted beads. The weight of each bead is identified by its colour: two petal pink 28-gram beads (one foundation bead with retraction leash and one crown bead) and two powder blue 37-gram beads (one foundation bead with retraction leash and one crown bead). The weight range within the basic system is 28 to 74 grams.

COMPOSITION

The foundation beads can be used individually or combined with a crown bead using the composition girdle.

1. **Thread the retraction leash, on the foundation bead of your choice, through the leash opening in the foundation bead nook on the composition girdle.**

2. **Push the foundation bead into place, making sure the edges of the nook slot firmly into place and trace the contours of the girdle guide imprint on the foundation bead.**

3. **Select a crown bead. Push the bead into place, making sure the edges of the crown nook slot firmly into place and trace the contours of the girdle guide imprint on the crown bead.**

Depending on your level of vaginal and pelvic floor fitness, you may wish to start out with a single foundation bead and gradually progress to compositions involving two beads and more weight. The most important thing is that the composition you opt for feels comfortable.

INSERTING LUNA BEADS

Inserting LUNA beads is not dissimilar to inserting a tampon. As LUNA beads have a wider girth, however, some additional tricks apply.

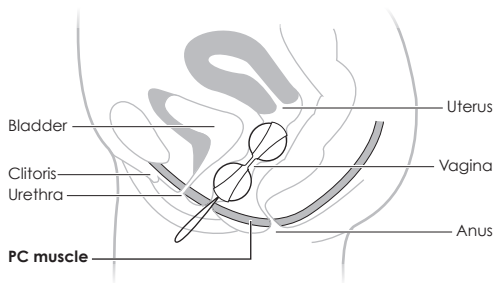
1. **To facilitate easy insertion, apply a small amount of lubricant on the leading edge of the bead(s) you intend to use. Avoid using too much, as this will make the bead(s) slippery and difficult to hold in place.**

2. **Lie on your back and introduce the leading end of the bead(s) into your vagina with a firm but gentle push. If you experience difficulties, raise your pelvis so that gravity can assist you. Some women find that a standing position, with one leg raised, works better for them.**

3. **If you are using two beads and the composition girdle, insert the crown bead first. Due to the gap between the two beads, once the crown bead is inserted the vaginal muscles may try to push it out before you can insert the foundation bead. Take a deep breath and relax.**

POSITIONING

The bead(s) should be positioned so that the lower edge of the foundation bead is at least 2 cm inside you. The most important thing is that the foundation bead rests above your pelvic floor muscle. The exact distance from the vaginal opening to the pelvic floor muscle differs from woman to woman, but the bead(s) should be positioned comparably to where a tampon would normally be positioned.

Always allow the retraction leash to protrude slightly from the vagina so as to facilitate removal of the bead(s).

USING LUNA BEADS

If you intend to use the LUNA bead system primarily for exercise purposes, it is important that you incorporate it into your daily routine and adhere to a fixed program.

Depending on your level of vaginal and pelvic floor fitness, it may take up to 12 weeks of daily 30-minute Kegel exercising using LUNA beads to achieve noticeable results.

At the outset of using LUNA beads as part of your Kegel routine, you may feel slightly uncomfortable, as your body will be very aware of the beads. You may also find that beads tend to slip out after only a few minutes. If this happens, do not worry, and persist with the program. As your muscles become stronger, they will automatically hold the beads in place.

When you walk, run, swim or otherwise move about, the motion causes the inner balls to move, creating a subtle kinetic vibe stimulating the vaginal muscles.

Even when you are standing still, gravity will instigate spontaneous pelvic floor muscle contractions as your muscles work to prevent the beads from slipping out.

CLEANING, STORAGE AND SAFETY

The lifespan of your LUNA beads will be greatly increased with proper maintenance and care.

LELO recommends that you NOT use a silicone-based lubricant with your LUNA beads, as this could make the silicone composition girdle permanently tacky. A water-based lubricant is the safest option. If you wish to use a silicone-based lubricant, perform a patch-test first. Never use massage oil or hand cream as lubricants.

Always disassemble and clean each part of the LUNA bead system thoroughly before and after each use. Clean using warm water and antibacterial soap, rinse with clean hot water and pat dry with a lint-free cloth or towel. Never use cleansers containing alcohol, petrol or acetone.

Avoid leaving your LUNA pleasure bead system in direct sunlight and NEVER expose it to extreme heat.

Store your LUNA pleasure bead system in a dust-free place and keep it away from toys of other materials.

Do NOT use the LUNA pleasure bead system during pregnancy.

SPECIFICATIONS

MATERIALS	ABS / body safe silicone
FINISH	glossy / pearl
GIRDLE SIZE	89 x 35 x 16 mm
BEAD SIZE	36 mm diameter
WEIGHTS	2 x 28 grams (petal pink)
	2 x 37 grams (powder blue)

Disclaimer: Users of this pleasure object use it at their own risk. Neither LELO nor its retailers assume any responsibility or liability for the use of this pleasure object.

Model may be changed for improvements without notice.

DESIGNED AND DEVELOPED BY LELO SWEDEN.
ASSEMBLED BY LELO PRC.

WEBSITE WWW.LELO.COM
SUPPORT CUSTOMERCARE@LELO.COM

USER MANUAL

LUNA BEAD 使用指南

使用指南

使用説明書

阴道好似女性身上拥有最为迷人的艺术品，给予适当的关心与照料，使其坚韧、优美、敏锐的特质得到绽放。经常使用我们的产品，对她细心呵护，是您明智的选择。

欢迎使用情趣用品LUNA。使用前，请花几分钟时间阅读使用指南。

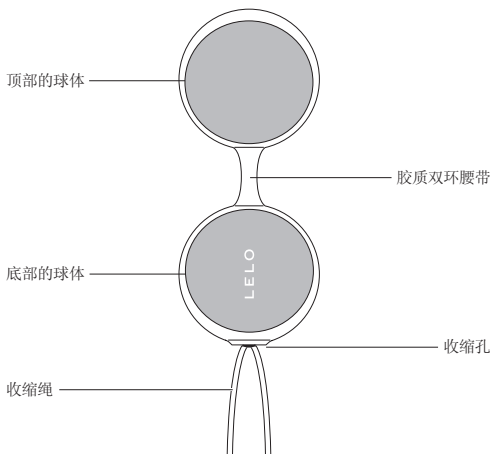
LUNA 前言

与任何肌肉组织一样，如果不经常锻炼，阴道环肌和盆底肌肉就会变弱而失去弹性。引起肌肉松弛的因素主要为长期操劳、分娩和荷尔蒙失调。

每日坚持做“KEGEL”运动可以锻炼盆底肌肉和阴道环肌，从而增强肌肉的力量，使您更加自信与健康。当然，姣好的阴道和盆底肌还能增强性欲，是激起高潮的直接源头。

LUNA BEADS集按摩和保健于一身，帮助改善盆底肌肉尤其是阴道环肌的张力。您在运动时产生的微弱动力与她撞击产生阻力，从而起到加强肌肉运动的作用，这比“KEGEL”运动来得更有效，而且更有趣。

LUNA 纵览

LUNA BEADS由一根胶质双环腰带和四个球体组成。通过各个球体的颜色来识别其重量：两个重约28克的花瓣粉色球（一个是放置在底部的带收缩绳的球体和一个放置在顶部的球体）和两个重约37克的蓝色球（一个是放置在底部的带收缩绳的球体和一个放置在顶部的球体）。整体重量范围在28至74克之间。

产品组合

您即可单独使用底部带收缩绳的球体，也可利用胶质双环腰带结合两个球体一起使用。

1. 首先选取一个底部带收缩绳的球体，将收缩绳从胶质双环腰带上隐藏的收缩孔里往外穿出。

2. 然后将这个带收缩绳的球体塞进腰带环内，并且腰带应完全覆盖球体结合处的轮廓线，以确保球体能被坚固地绑定其中。

3. 最后选取一个放置在顶部的球体塞进腰带的另一个环内，同样腰带应完全覆盖球体结合处的轮廓线，以确保球体能被坚固地绑定其中。

根据您的阴道和盆底肌与产品的适合度考虑，您也许可以从使用单个球体开始，逐渐增加为两个球体和增加球体的重量。最重要的就是您组合的产品能为您带去最舒适的感受。

将LUNA BEADS放入体内

您可以参照像放入卫生棉条一样将LUNA BEADS放入您的体内，然而基于LUNA BEADS的周长更宽，我们在此为您提供几个放入时的小窍门：

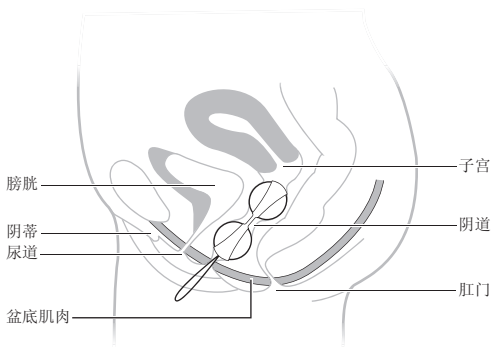
1. 为了更容易地将LUNA BEADS放入体内，在使用前您可以在球体尾端涂上少许润滑剂，但应避免涂抹过多以至于太滑而难以控制其放入。

2. 平躺下来以平缓的速度稍微使点劲将LUNA BEADS放入阴道内，如果您觉得有点困难的话，可尝试将盆骨轻轻抬起后再放入。有些女性认为抬起一条腿以站立的姿势放入会更容易些。

3. 如果您使用两个球体的话，请先将放置在顶部的球体放入体内。但由于两个球体之间存在一定的距离，在放入底部的球体时会受到阴道环肌对顶部球体的排挤而难以进入。在此情况下，请您深呼吸并保持放松状态。

放入体内的正确位置

球体被放入体内后，其底部的球体应与体外保持至少2厘米的距离，最重要是确保球体完全被推到盆底肌肉的上方。虽然阴道口与盆底肌之间的距离因人而异，但我们可以参照像放入卫生棉条一样将球体放入正确的位置。

收缩绳必需始终暴露在阴道外面，以确保球体能从体内顺利抽出。

使用 LUNA BEADS

如果您是以锻炼为主要目的而使用LUNA BEADS的，那么每天使用并且持之以恒是十分重要的。

根据您的阴道和盆底肌的健康程度，每天使用LUNA BEADS进行30分钟的“KEGEL”运动，坚持最长12周即可收到显著效果。

刚开始使用LUNA BEADS进行“KEGEL”运动时，您可能会有明显的不适感，那是因为您的身体对球体存有“警惕性”。运动几分钟，您也许就会觉得球体正在向外滑出。如果遇到此类状况，请不要担心，继续坚持下去。当您的肌肉越练越紧时，就能自然而然地控制住球体了。

当您散步、跑步、游泳或来回走动时，由于此类动作能引起体内的球体发生移动，从而产生微妙的动力刺激阴道环肌的运动。

当您站立或来回走动时，由于地心引力的作用能使盆底肌肉自然收缩，从而防止球体向外滑出。

清洗、保存与安全

正确地使用和保养LUNA BEADS，可有效延长其使用期限。

LELO建议您在使用LUNA BEADS时不要选择硅胶性润滑剂，因其制剂可能永久粘附于产品表面。水溶性的润滑剂是最安全的选择。如果您希望使用硅胶性润滑剂，请在使用之前取少量硅胶性润滑剂进行测试。千万不要将按摩油和护手霜当作润滑剂用于LUNA BEADS。

每次使用LUNA前后，请将其拆开进行彻底清洗。用温水和除菌香皂漂洗后，再用干净的热水进行冲洗，最后用干爽的无麻布或毛巾轻轻拍打至干。千万不要使用含酒精、汽油或丙酮的清洁剂进行清洗。

避免阳光直射，千万不要将LUNA BEADS暴露在高温下。

LUNA BEADS应存放在环境干净的处所，并与其他材质的玩具分开放置。

怀孕期间切勿使用LUNA BEADS。

规格

材质	ABS / 无毒安全硅胶
润饰	琉晶 / 珍珠
腰带尺寸	89 x 35 x 16毫米
球体尺寸	直径36毫米
重量	2 x 28克 （花瓣粉）
	2 x 37克 （蓝色）

免责声明:用户在使用此情趣用品时风险自负，LELO及其零售商不承担任何法律责任。

产品也许会根据需要进行改善，不作另行通知。

由LELO瑞典公司设计并研发
由LELO中国公司组装

网站: WWW.LELO.COM
支持: CUSTOMERCARE@LELO.COM

USER MANUAL

使用指南

LUNA BEAD 使用指南

使用説明書

陰道好似女性身上擁有最為迷人的藝術品，給予適當的關心與照料，使其堅韌、優美、敏銳的特質得到綻放。經常使用我們的產品，對她細心呵護，是您明智的選擇。

歡迎使用情趣用品LUNA。使用前，請花幾分鐘時間閱讀使用指南。

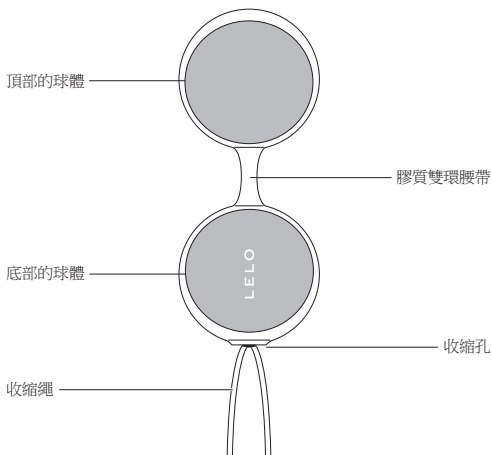
LUNA 前言

與任何肌肉組織一樣，如果不經常鍛煉，陰道環肌和盆底肌肉就會變弱而失去彈性。引起肌肉鬆弛的因素主要為長期操勞、分娩和荷爾蒙失調。

每日堅持做“KEGEL”運動可以鍛煉盆底肌肉和陰道環肌，從而增強肌肉的力量，使您更加自信與健康。當然，姣好的陰道和盆底肌還能增強性欲，是激起高潮的直接源頭。

LUNA BEADS集按摩和保健於一身，幫助改善盆底肌肉尤其是陰道環肌的張力。您在運動時產生的微弱動力與她撞擊產生阻力，從而起到加強肌肉運動的作用，這比“KEGEL”運動來得更有效，而且更有趣。

LUNA 縱覽

LUNA BEADS由一根膠質雙環腰帶和四個球體組成。通過各個球體的顏色來識別其重量：兩個重約28克的花瓣粉色球（一個是放置在底部的帶收縮繩的球體和一個放置在頂部的球體）和兩個重約37克的藍色球（一個是放置在底部的帶收縮繩的球體和一個放置在頂部的球體）。整體重量範圍在28至74克之間。

產品組合

您即可單獨使用底部帶收縮繩的球體，也可利用膠質雙環腰帶結合兩個球體一起使用。

1. 首先選取一個底部帶收縮繩的球體，將收縮繩從膠質雙環腰帶上隱藏的收縮孔裡往外穿出。

2. 然後將這個帶收縮繩的球體塞進腰帶環內，並且腰帶應完全覆蓋球體結合處的輪廓線，以確保球體能被堅固地綁定其中。

3. 最後選取一個放置在頂部的球體塞進腰帶的另一個環內，同樣腰帶應完全覆蓋球體結合處的輪廓線，以確保球體能被堅固地綁定其中。

根據您的陰道和盆底肌與產品的適合度考慮，您也許可以從使用單個球體開始，逐漸增加為兩個球體和增加球體的重量。最重要的就是您組合的產品能為您帶去最舒適的感受。

將LUNA BEADS放入體內

您可以參照像放入衛生棉條一樣將LUNA BEADS放入您的體內，然而基於LUNA BEADS的周長更寬，我們在此為您提供幾個放入時的小竅門：

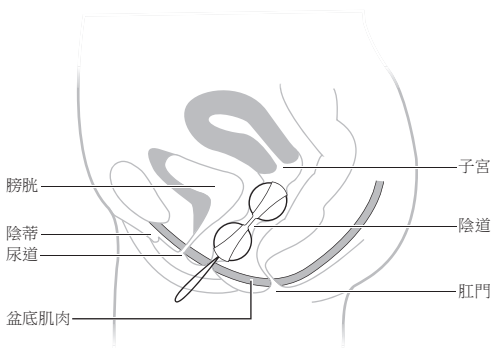
1. 為了更容易地將LUNA BEADS放入體內，在使用前您可以在球體尾端塗上少許潤滑劑，但應避免塗抹過多以至於太滑而難以控制其放入。

2. 平躺下來以平緩的速度稍微使點勁將LUNA BEADS放入陰道內，如果您覺得有點困難的話，可嘗試將盆骨輕輕抬起後再放入。有些女性認為抬起一條腿以站立的姿勢放入會更容易些。

3. 如果您使用兩個球體的話，請先將放置在頂部的球體放入體內。但由於兩個球體之間存在一定的距離，在放入底部的球體時會受到陰道環肌對頂部球體的排擠而難以進入。在此情況下，請您深呼吸並保持放鬆狀態。

放入體內的正確位置

球體被放入體內後，其底部的球體應與體外保持至少2釐米的距離，最重要是確保球體完全被推到盆底肌肉的上方。雖然陰道口與盆底肌之間的距離因人而異，但我們可以參照像放入衛生棉條一樣將球體放入正確的位置。

收縮繩必需始終暴露在陰道外面，以確保球體能從體內順利抽出。

使用 LUNA

如果您是以鍛煉為主要目的而使用LUNA BEADS的，那麼每天使用並且持之以恆是十分重要的。

根據您的陰道和盆底肌的健康程度，每天使用LUNA BEADS進行30分鐘的“KEGEL”運動，堅持最長12周即可收到顯著效果。

剛開始使用LUNA BEADS進行“KEGEL”運動時，您可能會有明顯的不適感，那是因為您的身體對球體存有“警惕性”。運動幾分鐘，您也許就會覺得球體正在向外滑出。如果遇到此類狀況，請不要擔心，繼續堅持下去。當您的肌肉越練越緊時，就能自然而然地控制住球體了。

當您散步、跑步、游泳或來回走動時，由於此類動作能引起體內的球體發生移動，從而產生微妙的動力刺激陰道環肌的運動。

當您站立或來回走動時，由於地心引力的作用能使盆底肌肉自然收縮，從而防止球體向外滑出。

清洗、保存與安全

正確地使用和保養LUNA BEADS，可有效延長其使用期限。

LELO建議您在使用LUNA BEADS時不要選擇矽膠性潤滑劑，因其製劑可能永久粘附於產品表面。水溶性的潤滑劑是最安全的選擇。如果您希望使用矽膠性潤滑劑，請在使用之前取少量矽膠性潤滑劑進行測試。千萬不要將按摩油和護手霜當作潤滑劑用於LUNA BEADS。

每次使用LUNA前後，請將其拆開進行徹底清洗。用溫水和除菌香皂漂洗後，再用乾淨的熱水進行沖洗，最後用乾爽的無麻布或毛巾輕輕拍打至幹。千萬不要使用含酒精、汽油或丙酮的清潔劑進行清洗。

避免陽光直射，千萬不要將LUNA BEADS暴露在高溫下。

LUNA BEADS應存放在環境乾淨的處所，並與其他材質的玩具分開放置。

懷孕期間切勿使用LUNA BEADS。

規格

材質	ABS / 無毒安全矽膠
潤飾	琉晶 / 珍珠
腰帶尺寸	89 x 35 x 16毫米
球體尺寸	直徑36毫米
重量	2 x 28克 (花瓣粉)
	2 x 37克 (藍色)

免責聲明:用戶在使用此情趣用品時風險自負，LELO及其零售商不承擔任何法律責任。

產品也許會根據需要進行改善，不作另行通知。

由LELO瑞典公司設計並研發
由LELO中國公司組裝

網站： WWW.LELO.COM
支持： CUSTOMERCARE@LELO.COM

USER MANUAL

使用指南

使用指南

LUNA BEAD 使用説明書

女性は隠された場所に誰もが魅惑的で芸術的な部分があります。適切に心配りをし、よく手入れすれば、悪にも似た威力を発揮し激しい喜びが得られます。

LUNAビーズをお買い上げいただきましてありがとうございます。
お持ちのLUNAビーズをご使用の前にユーザーマニュアルをよくお
読みください。

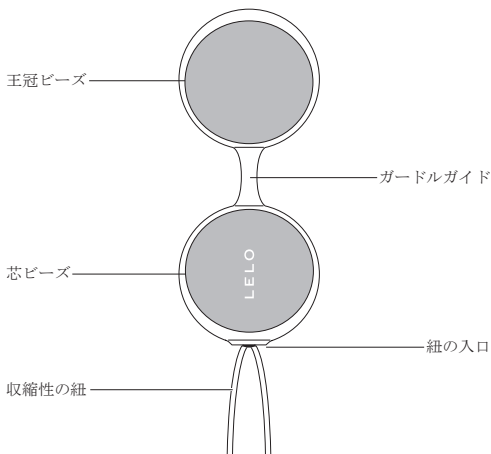
はじめに

他の筋肉群と同様、膣および骨盤低筋は定期的に収縮を繰り返さないと弱体化し弾性がなくなります。筋肉の強度の弛緩につながる要素には頻繁な重いものの持ち上げから、妊娠、出産および加齢によるホルモンの変化などがあります。その結果、感覚が鈍くなります。

筋肉を強化することで身体の制御感覚を取り戻し、自信を回復し健康を増進します。当然のことながら、筋肉の強化により性的感覚を強化し濃密なオーガズムを取り戻します。

LUNAビーズは、膣周辺の筋肉および骨盤低筋の性的快感/運動システムを組み合わせたものです。高まる抵抗を動きによる繊細な動的バイブレーションと一体化することで、LUNAビーズはさらに効果的で満足の得られるケーゲル運動を可能にしました。

LUNA の特徴

LUNAビーズはシリコン合成ガードルおよび4種類の重さのビーズで構成されています。それぞれのビーズの重さはその色で分かります。ピンク28グラムビーズ2個（収縮性紐付き芯ビーズ1個および王冠ビーズ1個）および淡青色37グラムビーズ2個（収縮性紐付き芯ビーズ1個と王冠ビーズ1個）。基本システムの重さは28~74グラムあります。

組み合わせ

芯ビーズは個別にあるいは合成ガードルを使用した王冠ビーズと一緒に使用できます。

1. お好みの芯ビーズで、収縮性の紐を合成ガードルの芯ビーズの角に通します。

2. 芯ビーズの角の端のスロットが確実に収まっていることを確認し、芯ビーズを押しガードルガイド形状の輪郭をトレースします。

3. 王冠ビーズの選択芯ビーズの角のスロットが確実に収まっていることを確認し、芯ビーズを王冠のガードルガイド形状の輪郭をトレースします。

膣および骨盤低筋の収まり具合に基づいて、1個の芯ビーズでスタートし徐々に2個のビーズおよびさらに重いものを含む構成に進むこともできます。大切なことは選択した構成で苦痛がないことです。

LUNA ビーズを挿入する

LUNAビーズの挿入はタンポンの挿入とそれほど違いはありません。LUNAビーズはサイズが大きいので、挿入するにはコツが要ります。

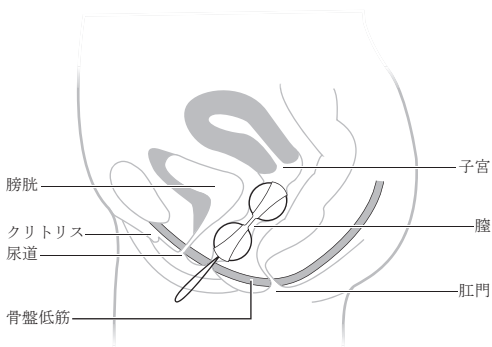
1. 挿入しやすくするには、使用するビーズのリード線の先端にぬめりを少し付けます。ぬめりが多すぎるとビーズが滑りやすくなり挿入した場所の収まりが悪くなります。

2. 仰向けに寝てビーズのリード線の端を膣にしっかり優しく入れます。挿入できない場合は、骨盤を上げると重さで挿入し易くなります。女の人によっては立ったままで片脚を上げ、簡単に挿入する人もいます。

3. 2個のビーズと合成ガードルを使用する場合は、最初に王冠ビーズを挿入します。2個のビーズに隙間があるため、王冠ビーズ挿入後膣の筋肉が芯ビーズを挿入する前にビーズを押し出す場合があります。深呼吸してリラックスします。

挿入位置

ビーズは芯ビーズの下の端が少なくてもあなたの2 cm奥にあるようにする必要があります。大切なことは芯ビーズが骨盤低筋の上になるようにすることです。膣の割れ目から骨盤低筋までの距離は人によって異なりますが、ビーズは通常タンポンが収まる場所に入れます。

ビーズを取り出せるように収縮性の紐が膣から少し出ている状態にします。

LUNA ビーズの使い方

LUNAビーズシステムを主に練習用に使用する場合、重要なことはそ計画を立てそれを毎日実行することです。

膣および骨盤低筋の収まり具合に応じ、LUNAビーズで毎日30分間Kegelの練習を12週間続けると明らかに効果が出てきます。

Kegelの毎日の練習の一部としてLUNAビーズを使い始めたころは、あなたの身体がビーズに敏感なため少し不快感があります。ビーズ挿入後数分間で押し出されてしまう場合もあります。このような場合でも心配しないで計画したことを繰り返します。筋肉が強くなると自然に膣がビーズを銜えて離さなくなります。

歩いたり、走ったり、泳いだり動き回ったりすると、その動きで中のボールが動き、そのかすかな動的なバイブレーションによって膣の筋肉が刺激されます。

じっと立っているときでも、あなたの筋肉がビーズが膣からでないような働きをするので重力によって骨盤低筋が瞬時に収縮します。

洗浄、保管および安全

LUNAの使用期間は適切なメンテナンスと手入れをすることで大幅に長くなります。

LELOではシリコン合成のガードルはいつまでもぬめりが残るため、シリコン製のぬめりはLUNAビーズとは一緒に使用しないようお勧めします。水性のぬめりが一番安全です。シリコン製のぬめりを使用する場合は、最初にパッチテストを行います。マッサージオイルやハンドクリームをぬめりには使用しないでください。

LUNAビーズシステムの使用前後に常にそれを分解しすべての部品を完全に洗浄します。温水および抗菌石鹸で洗い、清潔な温水で漱ぎ、糸くずのでない布またはタオルで軽く叩いて乾かします。アルコール、石油あるいはアセトンを含む洗浄剤は使用しないでください。

LUNA快感ビーズシステムの保管は直射日光を避け高温に近付けないようにします。

LUNA快感ビーズシステムは埃のない場所に他の素材の玩具とは別の場所に保管します。

妊娠中はLUNA快楽ビーズシステムは使用しないでください。

仕様

材料	ABS / シリコン
仕上げ	光沢 / パール
ガード ルサイズ	89 x 35 x 16 mm
ビーズ サイズ	直径36 mm
重量	2 x 28グラム（花びらピンク）
	2 x 37グラム（淡青色）

免責条項：本性感器具はユーザーの責任おいて使用するものとする。LELOおよびその代理店は、本性感器具の使用における一切の責任または義務を負わないものとする。

モデルは事前の予告なく改善する場合があるものとする。

設計・開発：LELO スウェーデン
製造：LELO PRC

ウェブサイト： WWW.LELO.COM
サポート： CUSTOMERCARE@LELO.COM

ENGLISH

Dual-bead composition girdle
Rubber-silenced inner balls
Hygienic retraction leash
Dynamic configurations
Incremental weights
Waterproof

CHINESE SIMP

双球双环腰带
球体内橡胶保护无振动声响
环保型收缩绳
动力结构
加重设计
防水设计

CHINESE TRAD

雙球雙環腰帶
球體內橡膠保護無振動聲響
環保型收縮繩
動力結構
加重設計
防水設計

JAPANESE

2個のビーズ構成ガードル
ゴム消音内部ボール
衛生収縮紐
ダイナミックな設定
重さ調整可
防水性